



دستورالعمل فنی

آمادگی جسمانی
دانش آموزان با نیازهای ویژه
تابستان ۱۴۰۰

معاونت تشخیص، پیشگیری، پرورشی و تربیت بدنی

شرح آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی گروه کم توان ذهنی

- رده سنی مسابقات متولدین ۸۵، ۸۴، ۸۶ و ۸۷ می باشد.
- تعداد نفرات هر تیم جهت شرکت در مسابقات شامل ۴ ورزشکار(از هر رده سنی یک نفر) به همراه ۱ مربی میباشد.
- مسابقات به صورت انفرادی انجام خواهد شد .
- مسابقات آمادگی جسمانی شامل مواد زیر می باشد:

- دویدن مارپیچ

- پرش جفت

- عبور از زیر مانع های دو و میدانی

- دوی سرعت

تعداد ایستگاه: ۴

فضای مورد نیاز: زمین والیبال استاندارد (۱۸*۹)

وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

ردیف	وسیله	تعداد	رده	وسیله	تعداد
۱	مخروطی بزرگ	۳	۴	کرنومتر	۱
۲	مخروط کوچک	۸	۵	حلقه هولاهوپ	۵
۳	مانع دومیدانی	۳	۶	نوارچسب ۳ سانتی کاغذی	۲

۱- ایستگاه اول: دویدن مارپیچ

شروع حرکت از سمت راست مانع اول است، ورزشکار باید از بین همه موانع، مارپیچ بدود و اگر مانعی را رد کرد باید برگشته و از مانع عبور کند. تعداد مانع ها هشت(۸) عدد و فاصله مانع ها از یکدیگر یک متر (۱ متر) می باشد.

خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. جابجایی یا انداختن مانع با پا یا دست

۲. عبور اشتباه از بین مانع ها

۲- ایستگاه دوم: پرش جفت

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه پرش می رسد و باید به صورت جفت پا داخل حلقه های هولاهوپ بپرد. برخورد پا به داخل حلقه خطا نیست. فاصله حلقه ها (محیط به محیط) از یکدیگر بیست و پنج سانتی متر (۲۵ سانتی متر) است.

خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. پرش به صورت تک پا

۲. پرش روی حلقه یا خارج از آن

۳. جابجایی حلقه ها

۳- ایستگاه سوم: عبور از زیر مانع های دو و میدانی

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه مانع دو و میدانی می رسد و باید با خم کردن بدن از زیر مانع ها عبور کند. ارتفاع مانع ها یک متر (۱ متر) است. مانع ها از یکدیگر دو متر (۲ متر) فاصله دارند. اگر ورزشکار از مانع عبور نکند باید برگردد و از زیر آن عبور کند.

خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. جابجایی یا انداختن مانع

۲. جا گذاشتن مانع

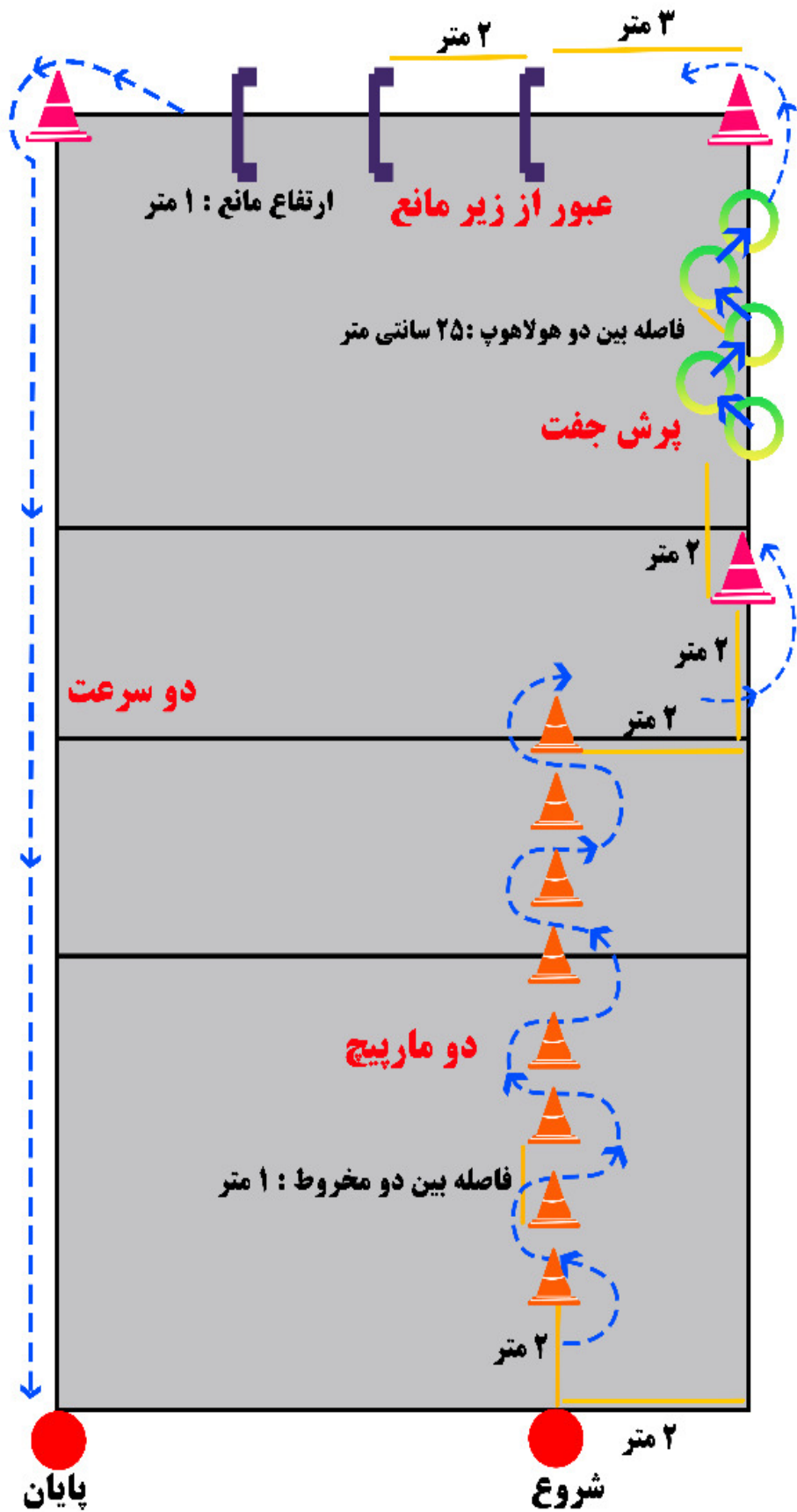
۴- ایستگاه چهارم: دوی سرعت

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه دوی سرعت می رسد و باید هجده متر (۱۸ متر) به سرعت بدود و از خط پایان عبور کند.



سازمان آموزش و ترویج ورزش و کمیونیتی

گروه کم توان ذهنی



راهنما

- مانع دو میدانی
- مخروط بزرگ
- مخروط کوچک
- حلقه هولاهوپ
- عرض زمین : ۹ متر
- طول زمین : ۱۸ متر

شرح آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی گروه سندرمد داوون

- رده سنی مسابقات متولدین ۷۹-۸۰، ۸۱-۸۲ و ۸۳-۸۴ می باشد.
- تعداد نفرات هر تیم جهت شرکت در مسابقات شامل ۳ ورزشکار به همراه ۱ مربی میباشد.
- مسابقات به صورت انفرادی انجام خواهد شد.
- مسابقات آمادگی جسمانی شامل مواد زیر می باشد:
 - دویدن مارپیچ
 - عبور از زیر مانع های دو و میدانی
 - دوی سرعت

تعداد ایستگاه: ۳

فضای مورد نیاز: نصف زمین والیبال استاندارد (۹*۹)

وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

ردیف	وسیله	تعداد	ردیف	وسیله	تعداد
۱	مخروطی بزرگ	۲	۳	مانع دومیدانی	۳
۲	مخروط کوچک	۴	۴	چسب کاغذی	۲
۳	کرنومتر	۱			

۱- ایستگاه اول: دویدن مارپیچ

شروع حرکت از سمت راست مانع اول است، ورزشکار باید از بین همه موانع مارپیچ بدود و اگر مانعی را رد کرد باید برگردد و از مانع عبور کند. تعداد مانع ها چهار (۴) عدد و فاصله مانع ها از یکدیگر یک و نیم متر (۱/۵ متر) می باشد. خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۳. جابه جایی یا انداختن مانع با پا یا دست
۴. عبور اشتباه از بین مانع ها

۲- ایستگاه دوم: عبور از زیر مانع های دو و میدانی

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه مانع دو و میدانی می رسد و باید با خم کردن بدن از زیر مانع ها عبور کند. ارتفاع مانع ها یک متر (۱ متر) است. مانع ها از یکدیگر دو متر (۲ متر) فاصله دارند. اگر ورزشکار از مانع عبور نکند باید برگردد و از زیر آن عبور کند. خطاها: هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. جابجایی یا انداختن مانع

۲. جا گذاشتن مانع

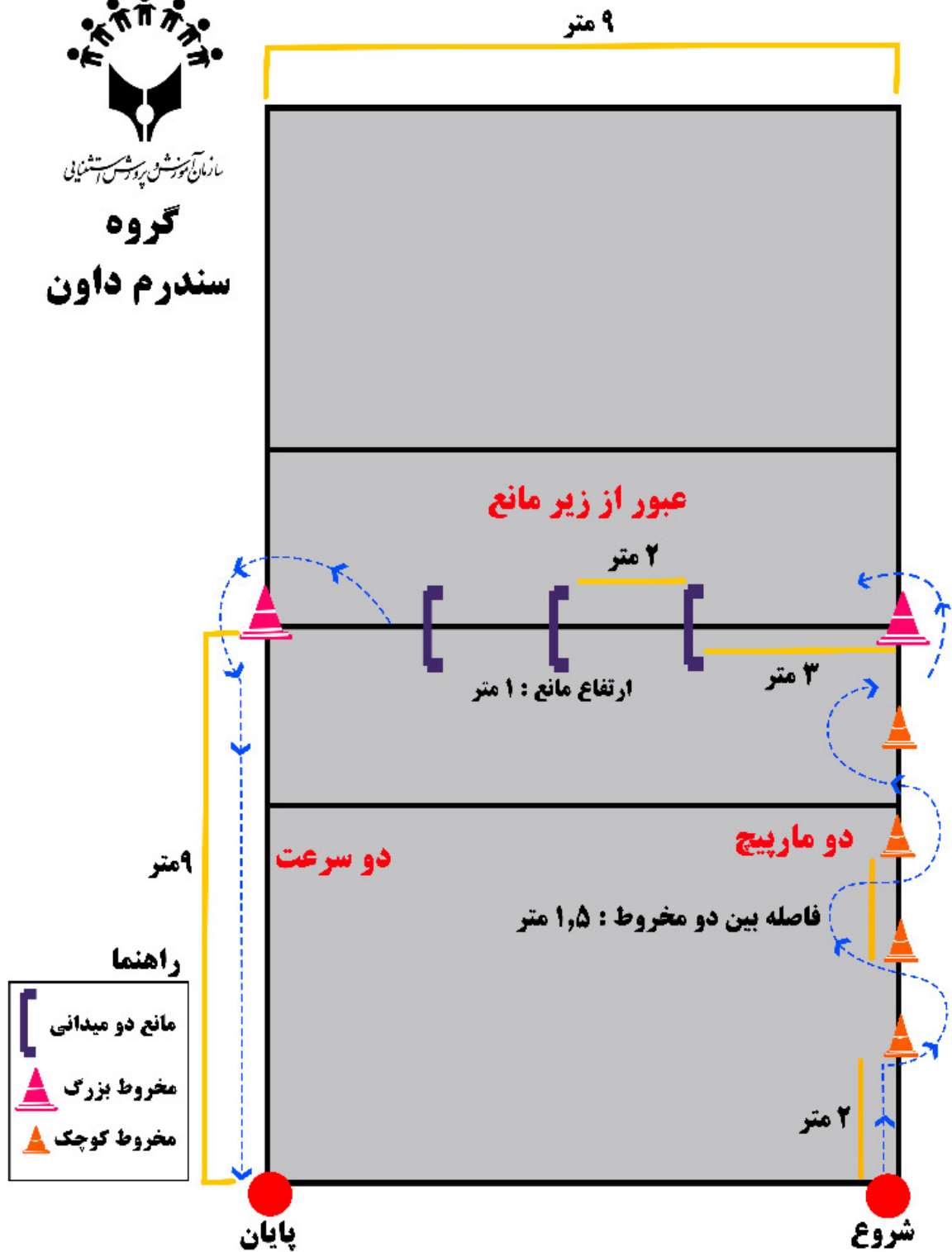
۳- ایستگاه سوم: دوی سرعت

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه دوی سرعت می رسد و باید تا خط پایان به سرعت دویده و از خط پایان عبور کند.



سازمان آموزش پرورش استثنایی

گروه سندرم داون



شرح آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی گروه با آسیب شنوایی

- رده سنی مسابقات متولدین ۸۵، ۸۴، ۸۶ و ۸۷ می باشد.
- تعداد نفرات هر تیم جهت شرکت در مسابقات شامل ۴ ورزشکار(از هر رده سنی یک نفر) به همراه ۱ مربی میباشد.
- مسابقات به صورت انفرادی انجام خواهد شد .
- مسابقات آمادگی جسمانی شامل مواد زیر می باشد:
 - دویدن مارپیچ
 - پرش جفت
 - عبور از زیر مانع های دو و میدانی
 - جابه جایی مکعب چوبی
 - دوی سرعت

تعداد ایستگاه: ۵

فضای مورد نیاز: زمین والیبال استاندارد (۱۸*۹)

وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

ردیف	وسیله	تعداد	رده	وسیله	تعداد
۱	مخروطی بزرگ	۴	۵	کرنومتر	۱
۲	مخروط کوچک	۳	۶	حلقه هولاهوپ	۱۰
۳	مانع دومیدانی	۳	۷	نوارچسب ۳ سانتی کاغذی	۲
۴	مکعب چوبی	۴			

۱- ایستگاه اول: پای پهلوی

ورزشکار باید از نقطه شروع شش متر (۶ متر) بدود سپس با پای پهلوی (پا بوکس) از مانع یک به سمت (چپ) مانع دو برود، مانع را با دست لمس کند سپس به سمت مانع یک برگردد، مانع یک را با دست لمس کرده و در ادامه از مانع یک به سمت (راست) مانع سه برود مانع را با دست لمس کند و سپس به سمت مانع یک برگردد. فاصله مانع ها از یکدیگر سه متر (۳ متر) است. خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. دویدن یا راه رفتن به جای پای پهلوی
۲. جابه جایی یا انداختن مانع ها
۳. لمس نکردن مانع ها

۲- ایستگاه دوم: عبور از زیر مانع های دو و میدانی

ورزشکار باید با خم کردن بدن از زیر مانع ها عبور کند. ارتفاع مانع ها یک متر (۱ متر) است. مانع ها از یکدیگر دو متر (۲ متر) فاصله دارند. اگر ورزشکار از مانع عبور نکند باید برگردد و از زیر آن عبور کند. خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. جابجایی یا انداختن مانع
۲. جا گذاشتن مانع

۳- ایستگاه سوم: پرش جفت

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه پرش می رسد و باید به صورت جفت پا داخل حلقه های هولاهوپ بپرد، با رسیدن به دو حلقه آخر که در کنار یکدیگر قرار دارند به صورت تک پا در آن ها فرود می آید با پرش می چرخد و سپس مسیر را

دوباره با پرش جفت برمی گردد. برخورد پا به داخل حلقه خطا نیست. فاصله حلقه ها (محیط به محیط) از یکدیگر بیست و پنج سانتی متر (۲۵ سانتی متر) است.

خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. پرش به صورت تک پا
۲. پرش روی حلقه یا خارج از آن
۳. جابجایی حلقه ها

۴- ایستگاه چهارم: جابه جایی مکعب چوبی

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه جابه جایی مکعب چوبی می رسد. ورزشکار چهار (۴) مکعب چوبی را که در خانه های یک تا چهار گذاشته شده است را به ترتیب ۱ به ۱، ۲ به ۲، ۳ به ۳، ۴ به ۴ جابه جا نماید و سپس به ایستگاه بعدی برود. ابعاد مربع ها پنجاه سانتی متر (۵۰ سانتی متر) است و فاصله دو جدول چهار متر (۴ متر) است.

خطاها: به ازای هر خطا دو ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

۱. پرتاب کردن چوب به طور مشخص
۲. گذاشتن چوب خارج از محدوده مشخص شده، خطوط جز محدوده است. اگر حتی یک سانتی متر بیرون از خط بگذارد باید بازگردد و حرکت را اصلاح کند.

۵- ایستگاه پنجم: دوی سرعت

ورزشکار پس از عبور از پشت مانع بزرگ به ایستگاه دوی سرعت می رسد و باید هجده متر (۱۸ متر) را تا انتهای زمین والیبال بدود و سپس از پشت مانع بزرگ عبور کند و هجده متر پایانی را به سرعت بدود و از خط پایان عبور کند.



سازمان پژوهش‌های پرورش آتش‌نشانان

گروه

آسیب دیده‌شنوایی

